

Un nouveau topo sur la nutrition
de Taty, chez Aladdin,
collection *Les Topos*

CANARIS DE LA MODERNITÉ



Vient de sortir
15.3.2010

Des pistes alimentaires pour équilibrer les victimes de sensibilités chimiques multiples, depuis les enfants hyperactifs ou borderline jusqu'aux adultes sujets à la « candidose ».

Les troubles de comportement tels que l'hyperactivité ou l'hyperkinésie sont devenus courants chez nos enfants. À en croire certains auteurs tendance naturo, il faudrait incriminer une « candidose », un syndrome que l'on peut également retrouver chez les adultes. Et si ce n'était pas uniquement ça ? Et si, en fait, il s'agissait des effets d'une sensibilité biochimique qui réagirait à une gamme particulièrement étendue d'agresseurs chimiques ? Il se peut que l'organisme de ces mangeurs ait développé une série de mécanismes de défense qui se manifestent sous la forme d'allergies retardées face à la déferlante des contaminants de l'environnement urbain. Ces polyallergiques déclenchent des réactions aigües à des doses minimales, à l'instar des canaris que les mineurs emmenaient sous terre. Leur fonctionnement biochimique particulier donne lieu à des formes parfois subtiles et indétectables d'intolérance : pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation, souvent doublée d'hypoglycémie, de parasitose et d'intoxication aux métaux lourds, il faut repérer l'ennemi qui s'avance masqué.

On se serait douté que la pollution n'était pas anodine pour les sujets fragiles. Mais il y a plus : ces mangeurs doivent se garder de ce qui est ordinairement considéré comme « sain » en diététique.

Le scoop de ce livre-ci, où je détaille la pratique et les succès sur le terrain du régime FAILSAFE (dérivé de FEINGOLD), est que certains composés présents dans des aliments très sains agissent en poisons pour cette catégorie très spéciale de mangeurs. On en trouve dans les fruits, le thé, les amandes, etc., même frais, même bio ! On verra ici comment identifier ce nouveau type de profil et comment mettre en œuvre une assiette réformée en souplesse afin de tamponner les effets de ce genre de fragilité. L'ouvrage s'adresse aux parents d'enfants identifiés comme hyperactifs ou polyallergiques et aux personnes chez lesquelles on a diagnostiqué des troubles du type candidose, ainsi qu'aux alterthérapeutes.

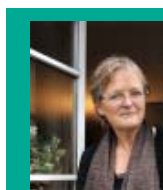
Tome X dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint).

En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be - 22 euros - 207 pages, 14.8/21 cm, intérieur noir et blanc, couverture couleur, reliure dos collé.

Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.lestoposdetaty.com (bouton "Livres")

Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en

Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et

sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».